

Dr. Wolfgang Krüger

Humor – die Quelle des Glücks

Der Humor ist die wichtigste Eigenschaft für unser Lebensglück. Denn die Liebe ist oft schwierig, der Beruf anstrengend, die Gesundheit gefährdet. Dennoch hoffen wir auf das Lebensglück und wären gern souverän. Wir wünschen uns, alles unter Kontrolle zu haben. Dabei wissen wir und erleben, wie unberechenbar und mitunter tragisch das Leben sein kann. Dann hilft nur die Kraft des Humors, damit wir nicht verzweifeln und jene Handlungsmöglichkeiten finden, die fast immer vorhanden sind.

Die Basis des Humors

Doch so zentral dieser Humor ist, so schwierig ist er zu finden. Noch vor 20 Jahren ging man daher davon aus, er sei vererbt. Allerdings gibt es inzwischen eine weltweite Lachbewegung. Sie soll bewirken, dass man wieder lernt, mehr zu lachen und dies soll auch den Humor steigern. Das ist wichtig und eine gute Grundlage für das weitere Humorprojekt, indem wir den eigenen Humor erforschen und ihn verstärken, indem wir jene Lachauslöser in Büchern, Filmen und Situationen suchen, die uns bisher zum Lachen brachten.

Der mittlere Humor

Aber bereits in den alltäglichen Belastungssituationen sind wir darauf angewiesen, dass wir unser inneres Gleichgewicht wiederfinden. Dazu müssen wir die eigenen ‚Humorkiller‘ erkennen und es lernen, unsere angeschlagene Stimmung zu stabilisieren. Sport ist hierbei ebenso wichtig wie die leidenschaftliche Beschäftigung mit bedeutenden Interessen und humorvolle Freunde. Im Zentrum steht hierbei die Verstärkung der Innenorientierung, damit wir unabhängiger werden von der mitunter kränkenden und versagenden Welt. Dann sind wir in der Lage, die Schwierigkeiten mit einem größeren Abstand zu sehen und können wir auch jene Komik zu erkennen, die immer in den Lebensproblemen enthalten sind.

Der große Humor

Das Konzept des mittleren Humors lässt sich sehr schnell umsetzen, aber seine Wirkung reicht in den schweren Belastungssituationen nicht aus. Bei anhaltenden Krankheiten, bei Trennungen in der Liebe, dem Verlust der Wohnung oder des Arbeitsplatzes sind wir auf den großen Humor angewiesen. Allerdings hängt er zutiefst mit unseren Persönlichkeitseigenschaften zusammen. Deshalb ging man bisher davon aus, dass man ihn nur erreichen kann, wenn man sich lebenslänglich darum bemüht. Schließlich ist er das Geschenk dafür, dass wir Krisen überwinden, unseren Lebenssinn gefunden haben, Beziehungen pflegen und etwas genauer wissen, wer wir sind. Insofern ist der Humor das Ergebnis eines langen Selbstfindungsprozesses.

Doch nun hat Wolfgang Krüger nach 20jähriger Forschung jene Humorbeschleuniger gefunden, die es uns ermöglichen, unseren Humor bereits nach 100 Tagen erheblich zu verbessern. Im Zentrum steht unser Selbstbewusstsein, das wir intensivieren können, indem wir mit der Selbstkritik aufhören, uns jeden Tag die positiven Eigenschaften vergegenwärtigen und unseren Partner/in und Freunde bitten, uns eine positive Rückkopplung zu geben. Doch zum den Humorbeschleunigern gehört auch die Intensivierung der Freundschaften, weil die Einsamkeit immer zu einer Ich-Schwäche führt. Bereits diese beiden Humorbeschleuniger verstärken unsere Lust auf Aktivität, so dass wir

endlich all jenes bewältigen, das wir schon Jahrzehnte vor uns hergeschoben haben. Und nun sollten wir auch lernen, achtsamer, ruhiger und bewusster mit uns umzugehen. Wir sollten unsere Bedürfnisse erspüren, den Körper intensiver empfinden und dazu brauchen wir soziale Zeitinseln, in denen wir ungestört zu uns kommen können. Es ist die Geburt des großen Humors, wenn wir dann unsere Vitalität und Lebensfreude finden.

Der Humor ist lebenswichtig für unsere Demokratie

Dieser Lebenshumor führt dazu, dass wir erheblich gesünder sind. Zudem verbessern sich unsere Partnerschaften, denn unsere Beziehungen scheitern vor allem am mangelnden Humor. Und schließlich gewinnen wir durch den Humor eine innere Souveränität, auch wenn wir den Eindruck haben, dass die Welt verrückt ist: Wir erleben die Klimakatastrophe, Flüchtlingsströme und Politiker, die in ihrem Sinn für Pathos und starke Worte zwar mitunter komisch wirken, gleichzeitig aber völlig humorlos sind. Wir erleben weltweit religiöse Bewegungen, die man nicht mehr infrage stellen darf. Witze sind nicht erlaubt, der Humor wird unterdrückt. Doch dieser Humor ist die Wurzel der Demokratie, weil sie die Mächtigen verkleinert, den Pathos entlarvt und das Kleine vergrößert. Der Humor ist jener Nagel, auf den sich die Herrschenden setzen. Er ist jene Haltung, die Respekt für andere voraussetzt und zu einer humanen Grundhaltung führt. Deshalb hängt das Überleben unserer westlichen Wertewelt ganz wesentlich davon ab, ob es uns gelingt, unsere Humor-Kultur zu erhalten.

Kostenloser Abdruck bei Erwähnung des Buches

Wolfgang Krüger: Humor für Anfänger und Fortgeschrittene, 188 Seiten, 14,90 Euro

Rezensionsexemplare und Interviewanfragen bitte unter: krueger-berlin@web.de